

保健だより 1月号

鳴門高校 保健厚生課 掲示用

新しい年が始まり、気持ちも新たに新年の目標を立てた人も多いのではないのでしょうか。1月20日は「大寒」です。暦の上でも「寒」に入り、寒さのピークを迎えます。ただ、寒さは厳しいものの、だんだんと日ざしが明るくなり、気持ちも上向きになってきます。寒さに負けずに背筋を伸ばして毎日を過ごしましょう。

2022年も感染症対策を続けていこう！！

最近、新型コロナウイルスの新たな変異株についてニュースなどでよく取り上げられていますね。県内で新たな変異株による感染者は報告されていませんが、今年もみなさんが行っている感染症対策を徹底していきましょう。

☆マスクを使うときの注意点について☆

- マスクは隙間が出来ないように顔にフィットさせる。
- マスクを着用していても、会話は短時間で、大声は避ける。
- 感染のリスクの比較的高い場面では、できればフィルター性能の高い不織布マスクを利用する。

マスクの種類によって効果が異なります!!

※マスクなしを100%としたとき、飛沫が漏れる割合を示したもの。

| | なし | ウレタン | 布マスク (フィルターなし) | 不織布マスク | |
|-------|------|------|-------------------|--------|------|
| | | | | ルーズ | フィット |
| 吐き出し時 | 100% | 48% | 28% | 24% | 18% |
| 吸い込み時 | 100% | 82% | 70% | 45% | 25% |

【市販のマスクの性能 (実測値)】 ※坪倉誠教授 (理化学研究所/神戸大学作成資料を基に鳥取県作成)

ノロウイルスにご注意を！！

ノロウイルスはどうやってうつるの？

人から人への感染

- ・感染者の便や嘔吐物に含まれたウイルスが気づかないうちに手に付着し口に入る。
- ・ウイルスを含む便や嘔吐物が埃や塵となり、それを吸い込む。

食中毒としての感染

- ・ウイルスが蓄積した二枚貝などを不十分な加熱で食べる。
- ・感染者が(手にウイルスを付着させたまま)調理等をして汚染された食品を食べる。

ノロウイルス感染症の予防について

予防には、まずは手洗いをきちんとすることが大切です。ノロウイルスは感染してから、下痢が止まった後も2〜3週間くらいは便の中にウイルスが排泄されます。トイレの後や食事の前は特に気をつけましょう。

予防の基本は手洗いです。正しい方法で行ってください。

- 手のひらで石けんを泡立てます。
- 手のこつも、こすって洗います。
- 指を一本ずつついでに洗います。
- 両手をもむようにして指の間を洗います。
- 爪を手にこすりつけるように洗います。
- 手首を片方ずつ洗います。
- 石けんが残らないように、しっかり洗い流します。
- 清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりとふき取ります。



ストレートネックになっていませんか？

ストレートネックとは、もともとゆるやかなカーブをえがいている首の骨(頸椎)がまっすぐになった状態のことです。大きな原因の一つが姿勢の悪さです。携帯やゲームなどを使用する時は、前かがみになりがちです。長時間この状態が続くと首に負担がかかり、首の痛みや肩こり、頭痛などの不調につながります。日々の生活を振り返って思い当たることがあれば一度チェックをしてみてください。

・症状：肩がこる、首が痛い、頭痛、めまい、手のしびれがある

→普段の生活習慣で、姿勢の悪い座り方や長時間の同じ姿勢をすることを避けて、時々、首を動かしたり、ストレッチをしましょう。

正常な状態とストレートネックを比較した骨の形の違い

ストレートネックは、10〜30%の負荷がかかっている状態です。正常な首は前方に湾曲しているのに対し、ストレートネックは真っすぐ伸びています。

簡単にできるチェック方法

- 壁に尻と背中を付けて立つ
- 次の4カ所が自然と壁に付いているか確認する(後頭部、肩甲骨、尻、かかと)
- 後頭部が壁から浮いていたり、無理をしないと付かなければストレートネックの可能性

出典：日本成人病予防協会 HP、健康教室 2020、鳥取県新型コロナウイルス感染症特設サイト、厚生労働省 HP、東山書房 学校の感染症対策 改訂版

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
 - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
 - 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
 - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
 - 人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 □咳エチケットの徹底
- こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に) □身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養



嘔吐物などの掃除のしかた

※ノロウイルスには消毒用のアルコールでは不十分です。

- エプロンなどを着用し、使い捨て手袋とマスクを着用する。
- 紙や新聞紙などで嘔吐物全体を広めにおおう。
- まんべんなく塩素系漂白剤や二酸化塩素の液剤をひたす。
- 嘔吐物は、おおった紙ごと静かに汚れを包み取る。

- 跡をふき取り、薄めた塩素系漂白剤や二酸化塩素の液剤でふき、最後に水ぶきする。
- ふき取った嘔吐物や、処理に使った紙、手袋などはビニール袋に入れ密閉して捨てる。

塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)は0.1%に薄めてふき取りに使用します。

0.1%次亜塩素酸ナトリウムの作り方



1%原液の場合 原液 330mlを水3ℓに入れる。

市販されている次亜塩素酸ナトリウムは、濃度が1%~12%とさまざまです。濃度に合わせて作ってください。なお、ペットボトルを利用して作ると便利です。ボトルのキャップが1杯約5mlですので、必要量を作ってみましょう。ペットボトルは飲料水と間違わないように注意!!

「熱が下がった=治った」と言えないワケは…?

医師からインフルエンザと診断されると「出席停止」扱いになり、登校することができません。現在、登校再開の基準は『発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで』と定められていますが、このように変更された背景のひとつには、「タミフル」「リレンザ」などの抗インフルエンザ薬の普及があります。

抗インフルエンザ薬は主にウイルスの増殖を抑える効果がある一方、ウイルス自体をやっつけてくれるわけではありません。服用して熱が下がった後もウイルスはしばらく体内に残っているため、感染につながる可能性もあります。薬の効果で楽になると「もう治った」と思ってしまいがちですが、医師の指示にきちんと従い、快復に努めましょう。

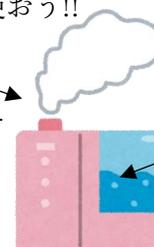


乾燥した冬は加湿器を使おう!!

就寝時は止める

(またはタイマーをかける)

床の上に直接置かない



湿度は50%前後が最適

部屋の中心に置く

※エアコン使用時は、エアコンの下に置いてよい